



Recipe 31日発酵レシピ

塩麴肉じゃが

Ingredients 材料 / 2～3人分

鶏肉	1枚 (200g～300g)	(A)	
塩麴	20g～30g	醤油	大さじ2
じゃがいも	大4個 (450g)	酒	大さじ2
玉ねぎ	1個 (150g)	甘酒	大さじ3
にんにく	1かけ	輪切り唐辛子	1本分
ごま油	大さじ1	水	150cc

(ブロッコリー 適量) あればじゃがいもと一緒に蒸して

Directions 作り方

- ・玉ねぎは大きめのくし切りに、にんにくはスライスにする。
- ・鶏肉は一口大に切って塩麴をまぶして30分漬けておく。
- ・Aを合わせておく。

① じゃがいもは洗って皮付きのまま蒸す。(茹でてもok)

竹串を刺してスッ刺さるくらいまで15～20分ほど。

大きければ半分に切ってもよい

②①が熱いうちに皮をむく。

③鍋にごま油とにんにくを入れて熱し、鶏肉を両面焼き、玉ねぎを加えて炒め油をなじませる。

④Aを加えて沸いたら弱火にして5分煮てから、①のじゃがいもを加えて

10分ほど煮る。(火を通したブロッコリーを加えて) 蓋をして粗熱が取れるまで味をなじませる。

※ライブでじゃがいもは1/4に切っていますが、大きいじゃがいも半分くらいが良いかと思います。
早く仕上げたい時は1/4で、煮る時間は早めをお願いします。